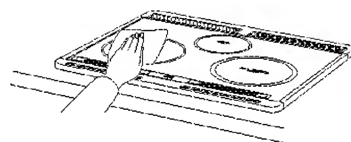
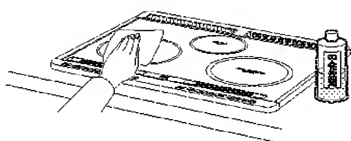
③ トッププレート



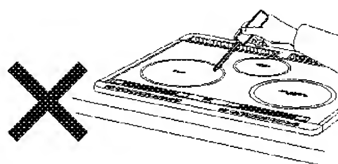
■絞ったふきんでよくふきとり、その後乾いたふきんでからぶきする。

○煮こぼれなどは、そのままにしておくとこびりついて取れなくなります。ご使用のたび、こまめにお手入れしてください。
故障の原因になります。



■汚れがひどいときは台所用洗剤（中性）を布に直接つけてふきとり、もう一度絞ったふきん、乾いたふきんの順でふきとる。

※酸性・アルカリ性の強い洗剤（漂白剤、住宅用合成洗剤など）は使わないでください。（トッププレート・プレートワクの変色の原因になります。）

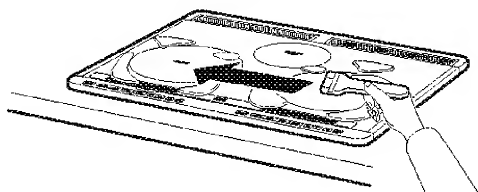


○落ちにくい汚れは、冷えてからトッププレート専用クリーナーやクリームクレンザーなどを丸めたラップにつけてこすりとる。

※ドライバーなど先の鋭いものや目の粗いみがき粉は、トッププレートを傷つけるので使わないでください。

煮こぼれがこびりついてしまったときは

●市販のセラミック用スクレーパー等で煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふきとる。

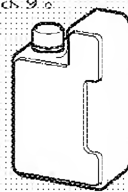


別売品

トッププレート専用クリーナー

●トッププレートの汚れをおとし、光沢をだし、ふきこぼれによる汚れや焦げつきを抑えます。

品　名：ガラスクリーナー
型　式：KHT－K1



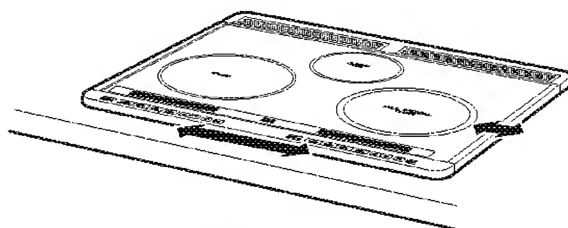
※お買い上げの販売店またはダイキンお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

④ プレートワク（ステンレス製）

■絞ったふきんでよくふきとり、その後乾いたふきんでからぶきする。

■こびりついた汚れはクリームクレンザーなど少量を丸めたラップにつけてこすりとる。

○ステンレスの筋（横方向）にそってこすってください。縦方向にこすると傷つくことがあります。



筋の方向は横向きです。

お　願　い

しょうゆなどの調味料をこぼしたらすぐにふき取ってください。
放置すると汚れあとが残ることがあります。

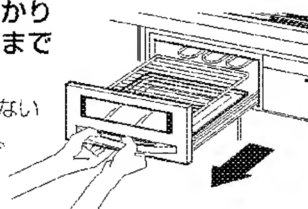
吸・排気カバーの下の油汚れもこまめにお手入れしてください。

⑤ グリル

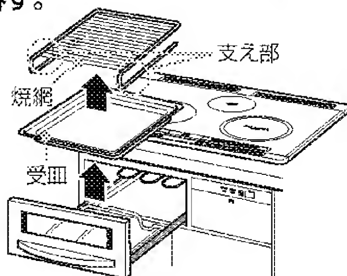
グリルドア・受皿の取り外しかた、取り付けかた

◎取り外しかた

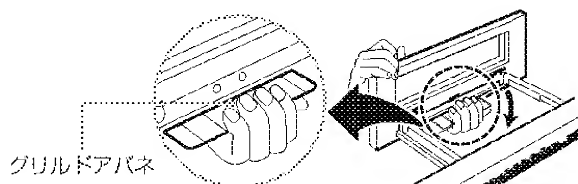
①とってを両手でしっかり持ちゆっくり止まるまで引き出す。
※受皿内の油等がこぼれないよう注意してください。



②焼網と受皿を外す。

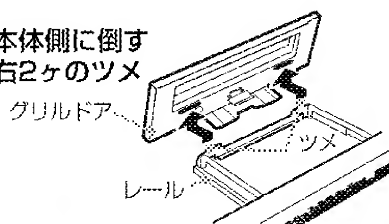


③とっての下側に手を回し、グリルドアバネを軽く引き下げる。



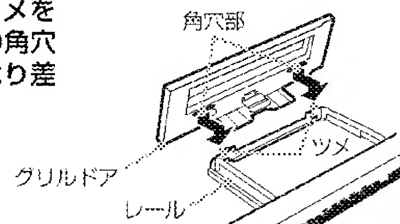
※グリルドアバネを押さえずに無理に外すとグリルドアが破損したり、変形することがあります。

④グリルドアを本体側に倒すようにし、左右2ヶのツメを外す。

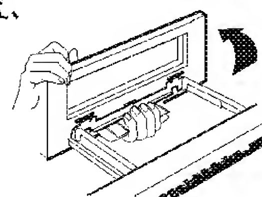


◎取り付けかた

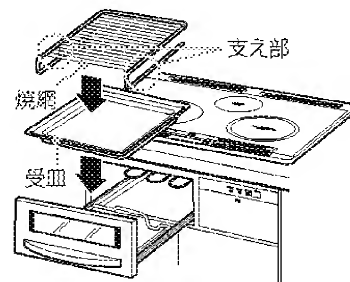
①左右2ヶのツメをグリルドアの角穴部に斜め下より差し込む。



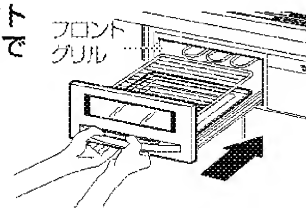
②グリルドアを手でささえ、図のようにはめ込む。
※カチッと音がしてグリルドアが固定されます。



③受皿と焼網をのせる。
○焼網は支え部をグリルの手前にしてのせてください。
※のせる向きを逆にすると、本体に取り付けられません。

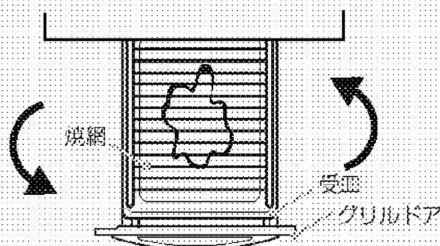


④グリルドアはフロントグリルに密着するまで押す。

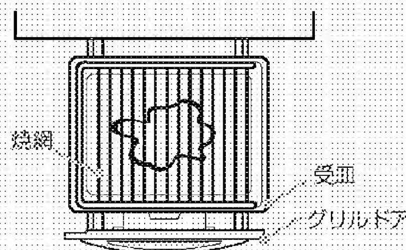


脂や汁がたまっている受皿の取り外しかた

①脂や汁がたまっている受皿の両側をしっかり持ち、ゆっくりこぼれないように90度に回転させます。



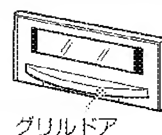
②受皿の脂や汁がこぼれないようにゆっくり持ち上げて外してください。



グリルドアのお手入れ

■薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

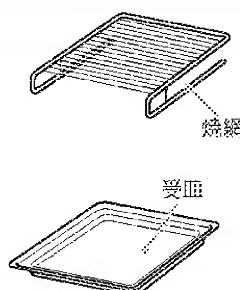
○たわし・みがき粉は使用しないでください。（表面を傷つけます。）
○グリルドアは、食器洗い乾燥機や食器乾燥器には入れないでください。
（樹脂部が変形します。）



受皿・焼網のお手入れ

■薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

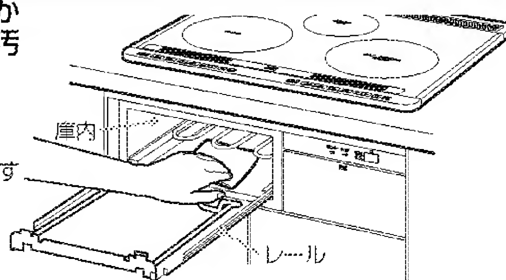
※受皿・焼網のフッ素加工を傷めないでください。
○金属製のたわし・スポンジのナイロン面でこすらないでください。
フッ素コートに傷が付いたりはがれたりすることがあります。
また受皿の裏面を傷つけます。
○ご使用の度にお手入れしてください。
汚れがこびりつくと調理物が取りにくくなることがあります。
○受皿・焼網は消耗品です。フッ素加工がいたんだ場合は、お買い上げの販売店でお買い求めください。（8ページ）



庫内のお手入れ

■庫内や受皿などが十分に冷えていることを確認してから受皿を取り出し、グリルドアをはずして庫内の油汚れをふきとる。

※絞ったふきんで軽くふきとってください。
強くふきますと塗装が傷むことがありますのでご注意ください。
※庫内には、グリルヒーターや取付用金具・ホルダー等がありますので、十分にご注意ください。
※レールの油汚れはふきとってください。

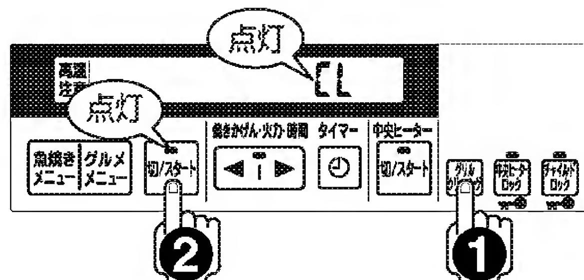


グリル庫内クリーニングのしかた

■グリル庫内の油汚れを乾燥させ、においを軽減することができます。

●受皿と焼網は絶対にセットしないでください。
グリルでの調理後に行う自動クリーニングより、グリル庫内クリーニングの方が強力なため、受皿と焼網のフッ素加工が傷みます。

●洗って水気をふきとったグリルドアをセットし、グリルクリーニングキーを押した後、切/スタートキーを押してください。（グリル庫内を高めの温度で自動コントロールします。）



※約10分で自動的に終了し、通電を停止します。
※においを軽減しますが、汚れを除去することはできません。

※クリーニング中はグリル庫内の油を焼き切るため煙が出る場合があります。必ず換気扇を使用してください。

途中で終了する場合は、切/スタートキーを押してください。

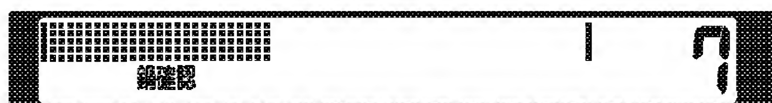
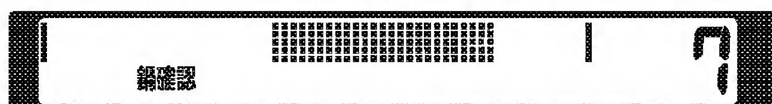
知っておいていただきたいこと

右ヒーター(オールメタル IH ヒーター)でアルミの鍋·フライパンを使うとずれたり浮く感じがします。	◇IH加熱での「磁力の反発力」が鍋を浮かそうとするためです。鍋と調理物の重さを合わせて約1.0kg以上にしてください。 また、トッププレート・鍋底がぬれているときに動きやすくなるので、使用前にふいてください。
アルミ鍋、アルミフライパンは火力が弱くなるものがあります。	◇特に片方にとってがある、重量が軽いフライパン・片手鍋・雪平鍋はバランスが悪く動いたり火力がかなり弱くなるものがあります。調理物と合わせて約1.0kg以上にしてお使いください。 火力の低下が大きい場合は、ふたをして低めの設定火力で調理してください。アルミ両手鍋は、鍋が変形しやすいので炒めものや空だきをしないでください。(使える鍋について：12ページ)
ステンレス板を底部に貼り合わせたアルミ鍋を右ヒーターで通電すると火力が弱くなることがあります。	◇多数の穴が開いたステンレス板を底部に貼り合わせたアルミ鍋のステンレス板の面積が直径12cmに満たないとアルミの小鍋と判断して火力が弱くなることがあります。
鍋底の直径が小さかったり、鍋底がそっている鍋は火力が弱くなることがあります。	◇ホーロー製やステンレス製の鍋については鍋底の直径が12~26cmのもので鍋底の反りが3mm以下のものをご使用ください。アルミ製や銅製の鍋については鍋底の直径が15~26cmのもので鍋底のそりが1mm以下のものをご使用ください。
使用中にファンの音が大きくなることがあります。	◇機体内部を冷やすために冷却ファンの回転を設定火力に合わせて変えています。設定火力が大きい場合は冷却ファンが高速回転するためファンの風切り音が大きくなります。
土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わない。	◇「IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも、形状によっては本製品が故障したり、鍋が割れたりする場合がありますので使わないでください。
自動炊飯や保温動作中に鍋をおろしても表示窓に「鍋確認」と表示されない場合があります。	◇自動炊飯や保温は火力を自動的に調節します。火力が0(ゼロ)Wになっているときに鍋をおろしても「鍋確認」を表示しません。自動炊飯を途中で中止する場合や保温を終了する場合は、上面操作部の切/スタートキーを押して通電を停止してください。

こんなときは

故障かなと思ったら、次のことをお調べください。

通電しない。	**◎専用回路のブレーカーが切れていませんか。** ▶ブレーカーを入れてください。 **◎電源が切れていませんか。（電源ランプが消えている。）** ▶電源を入れてください。 • 電源スイッチをブザーが鳴るまで押してください。 • 電源ランプが点灯します。 ※ヒーターを約45分通電しないと待機時消費電力オフ機能が働き、自動的に電源を切ります。 **◎チャイルドロックが設定されていませんか。** ▶チャイルドロックを解除してください。（9ページ） **◎中央ヒーターロックが設定されていませんか。** ▶中央ヒーターロックを解除してください。（9ページ） **◎左・右ヒーターで使える鍋を使用していますか。** ▶左・右ヒーターで使える鍋が異なります。使える鍋を使用してください。（12ページ）
炒めものなどを行うと左・右ヒーターの火力が弱くなる。	**◎炒めものなどを行うと、鍋底温度が上がり、自動的に火力をコントロールする場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。**
火力を切り換えたときに時々ブザーが鳴らない。	**◎火力キーで火力を調節するときはブザーが鳴ります。設定キーで火力を調節するときはブザーが鳴りませんが、故障ではありません。**
中央ヒーターが周期的に赤くなったり、消えたりする。（クイックラジエントヒーター）	**◎中央ヒーターは、火力のコントロールや温度調節機能が働くため、ヒーターが赤くなったり、消えたりします。（『強火』の場合でも温度調節機能が働きヒーターが赤くなったり、消えたりします。）** **◎そった鍋などを使うと消えている時間が長くなります。**
使用途中にヒーターの通電が停止した。（切り忘れ防止自動停止機能）	**◎切り忘れ防止自動停止機能が働いています。** 各ヒーターに一定時間経過すると自動的に通電を停止する、切り忘れ防止自動停止機能が設けられています。 • 左・右ヒーター、中央ヒーターは操作後約45分 • グリル（手動調理）は約30分 切り忘れ防止自動停止機能が働いた時はメロディーでお知らせします。 再度、通電を開始してください。

液晶表示の火力バーが交互に点灯し、約30秒後に消灯した。（小物検知自動停止機能、鍋無し自動停止機能）	**◎鍋をヒーターの中央に置いていますか。** **◎使えない鍋を置いていませんか。（12ページ）** ▶使える鍋を置いてください。    約30秒後  メロディーが鳴り、液晶表示が消え、通電を停止します。 ※図は火力「7」で使用した場合。 ※付属の天ぷら鍋で確認しても同じ場合はお買い上げの販売店にご連絡ください。
使用途中に停電になった。	**◎通電中のヒーターは停止し、タイマーも取り消されます。** **◎電源を入れ、もう一度操作を初めから行ってください。** • 電源スイッチをブザーが鳴るまで押してください。 • 電源ランプが点灯します。
左・右ヒーターでの調理に時間がかかる。調理のできあがりが遅い。	**◎鍋底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。** ▶鍋やトッププレートのお手入れをしてご使用ください。 **◎使える鍋を使用していますか。（12ページ）** ▶使える鍋を使用してください。 **◎アルミ・銅鍋などは鉄・磁性ステンレスなどと比べて、火力感が約30%弱くなります**
電源を切っても音がする。	**◎本体内部の冷却のために、ファンが最大2分間回ることがあります。異常ではありません。** 自動的にファンは止まります。

左・右ヒーター使用中に鍋から音がする。	◎鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音（ジー音、カチカチ音）や共鳴音（キーン音、キューン音）が発生することがあります。また鍋のとってに振動を感じることがあります。これは磁力線により鍋自体が振動するためで、異常ではありません。 • 鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まることがあります。 • 左・右ヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては調理中に共鳴音「キーン」や「キューン」という音がしますが、これも磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。
表示窓の液晶が黒くなった。	◎表示窓の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなることがありますが、しばらく放置するともとにもどります。 ※表示窓の上に熱い鍋などを置かないでください。
液晶表示に「M」が表示されたままでヒーターに通電しない。	◎パネル操作部のグリルの切/スタートキーとタイマーキーを同時に3秒以上押してください。 • ブザーが鳴り「M」が消灯します。
グリルの排気カバーから出た水蒸気が壁面に結露することがある。	◎調理時に吸・排気カバーから出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがありますので、ふきんなどでふきとってください。
グリル調理中、庫内で瞬間的に炎ができたり、吸・排気カバーから煙が出る。	◎魚の脂などがヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。異常ではありません。 ◎魚の脂などが受皿に落ちると、瞬間的に煙が出ることがあります。異常ではありません。 ◎調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されて、においや煙が出ることがあります。異常ではありません。
グリル調理終了後、タイマー表示部に CL 表示が出て、吸・排気カバーから熱風が出る。	◎調理終了後、ヒーターのクリーニングのため、下ヒーターと触媒加熱用ヒーター、ファンが通電します。（最大5分間）

自動炊飯について

炊き上がったごはんがかたすぎる／芯が残る。	**◎米の量、水の量をまちがっていませんか。** ▶正しくはかってください。（22ページ） **◎炊く前に米を浸していますか。** ▶通常30分以上、冬場は1時間以上浸してください。 **◎お湯を使用していませんか。** ▶お湯を使用すると芯が残ります。
炊き上がったごはんがやわらかい。	**◎洗米後によく水を切っていますか。充分に水を切らないと炊飯時の水量が多くなります。** ▶お米を研いだあとは、ザルに上げて充分に水切りをしてください。 **◎炊飯後にふたをしたままおいていませんか。湯気が露となって落ち、ご飯がべちゃつきます。** ▶通電が終了したら、すぐにふたを開け、全体をほぐして余分な水分を逃がしてください。 ▶ふたをしておくときは、乾いたふきんをかけてからふたをしてください。
ごはんが焦げる、こびり付く。	**◎炊飯に適さない鍋を使うと、ごはんが焦げついたり、こびり付きやすくなります。（うす手の鍋、ホーロー鍋など）** ▶必ず S IH S CH-IH マーク付きで底の厚さ1.5mm以上の鍋をお使いください。（12ページ） **◎無洗米は、焦げやすくなります。** ▶残り10分でヒーターを切り、鍋をヒーターから外して蒸らしてください。 • こびり付く場合は、ぬれたふきんの上に置いて蒸らすと抑えられます。
ごはんが炊けていない。	**◎設定をまちがえていませんか。** ▶炊飯キーを使い、米の量に合わせてカップ数を正しく合わせてください。
自動炊飯のカップ数をまちがえた。	**◎5分以内であれば、切/スタートキーで一度通電を停止し、再操作できます。** **◎5分以上たつと、自動では炊けません。** ▶火力調節して炊いてください。 沸とうまで火力「4」、蒸気が出たら火力「1」（約15分） →ヒーターを切って蒸らす。

表示窓の液晶表示に次の表示がでたとき

表示例	状態	処置および調べるところ		
C 11 / C 21	左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●空だきになっています。 ●炒めものの調理を行うと表示する場合があります。	▶	●鍋に調理物を入れてください。 ●火力を下げてご使用ください。
C 12 / C 22	揚げもの温度コントロールを使用したら、左・右ヒーターの液晶表示が赤く点灯する。	●専用の天ぷら鍋の底に2mm以上のそりがあったり変形しています。 ●専用の天ぷら鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着している。	▶	●そりや変形がある場合は新しい鍋をご購入ください。(8ページ) ●異物や汚れの場合はお手入れをしてご使用ください。
H 15 / H25	左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●吸・排気カバーにほこりがたまっています。 ●吸・排気カバーがふさがれています。	▶	●ほこりをふきとってください。(32ページ) ●ふさがないでください。
H 17 / H27	左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●鍋の種類が違っています。	▶	●鍋の種類を確認してください。(12ページ)
C 61	液晶表示が赤く点灯する。	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	▶	●お買い上げの販売店またはダイキンお客様ご相談窓口にご連絡ください。

表示が出たときは・・・

① C 11、C 12、H 15、H 17 の表示が出たときは左ヒーターの切/スタートキーを押す。
② C 21、C 22、H25、H27の表示が出たときは右ヒーターの切/スタートキーを押す。

※①、②の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店またはダイキンお客様ご相談窓口にご連絡ください。

パネル操作部の表示窓に次の表示がでたとき

表示例	処置および調べるところ		
C1 / C3 / C4	●通電したまま連続して魚を焼いた場合。	▶	●いったん通電を切り、グリル庫内の温度を下げてから、次の調理物を入れる。
C6	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	▶	●お買い上げの販売店またはダイキンお客様ご相談窓口にご連絡ください。

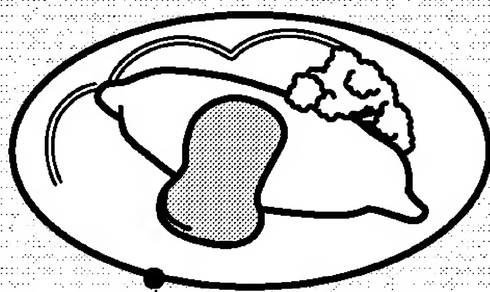
表示が出たときは・・・

①C1、C3、C4 の表示が出たときはグリルの切/スタートキーを押す。

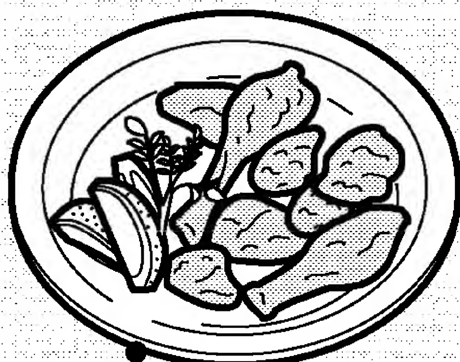
※①の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店またはダイキンお客様ご相談窓口にご連絡ください。

※表示窓やパネル操作部の液晶表示に上記以外の表示がでたときは、お買い上げの販売店またはダイキンお客様ご相談窓口にご連絡ください。

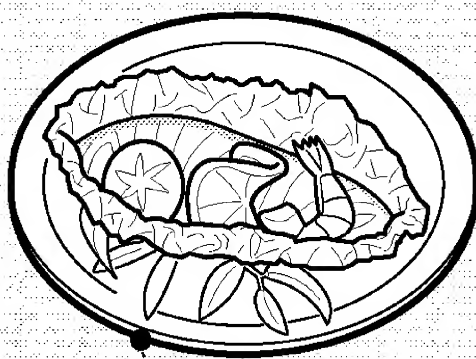
料理集



オムレツ
▶44ページ



鶏の唐揚げ
▶45ページ



鮭のホイル焼き
▶49ページ

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

計量 / 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計量 / 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	130
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　(1mL＝1cc)

〈お願い〉この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右ヒーターの調理例

○火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

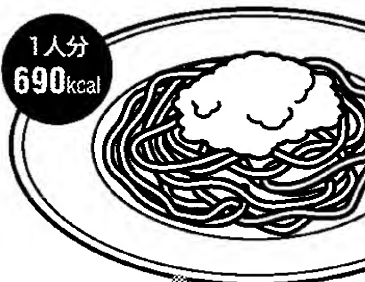
スパゲティ（ミートソース）

材料（2人分）

スパゲティ……200g
塩……大さじ2
牛ひき肉……150g
トマトソース……½缶（約150g）
オリーブ油……大さじ1弱
にんにく（薄切り）……1片
Ⓐ 赤ワインまたはスープ…大さじ2
　 塩……小さじ¼
　 砂糖……小さじ¼
　 こしょう……少々
パセリ……少々

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を『中火』にする。
②①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、煮立ったら『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水（3～4L）を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加える。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』～『中火』でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。



☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

煮る

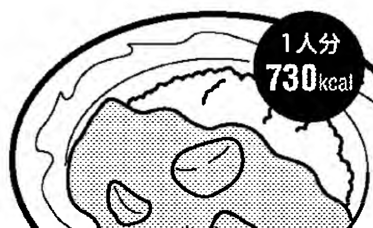
ポークカレー

材料（4人分）

豚肉（2cm角切り）……250g
塩・こしょう……各少々
にんじん（乱切り）……中1本
玉ねぎ（くし形切り）……中2個
じゃがいも（乱切り）……中2個
カレールー……1箱（約120g）
水……600～800mL
サラダ油……大さじ2

作りかた

①豚肉は、塩・こしょうをする。
②鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
③②に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
④水（600mL）を加えて「強火」にし、沸とうしたら「中火」にして15～20分煮込む。
⑤カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で30～40分煮込む。



☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにするとよいでしょう。
☆肉や野菜を炒めるときに、こげつかないように「中火」～「弱火」に調節してください。
☆水は600mLから加熱を始めて、途中でとろみ具合を見ながら加えてください。
☆炒めるときに、フライパンを使うとラクに炒められます。

蒸す

しゅうまい



材料（24個）

むきえび……150g
豚ひき肉……150g
玉ねぎ……½個
片栗粉……大さじ5
干ししいたけ（もどしてみじん切り）……3枚
しゅうまいの皮……24枚
グリーンピース……24個
からしじょうゆ……適量
Ⓐ 砂糖、しょうゆ、ごま油 各小さじ1
　 塩……小さじ½
　 酒……大さじ1
　 こしょう……少々

作りかた

①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉（大さじ3）をまぶしておく。
②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Ⓐを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉（大さじ2）を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③しゅうまいの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、しゅうまいを間隔をあけて並べる。（無理に全部を入れないで、2回に分ける。）
⑤蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10～12分蒸す。
器にとり、からしじょうゆを添える。

☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったクッキングシート（中央に切り込みを入れる）を敷くと、取り出しがラクです。

○フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）

焼く

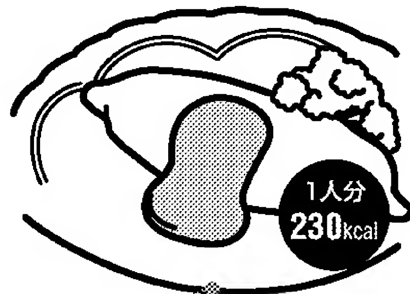
オムレツ

材料（1人分）

卵 …… 2個
A 牛乳 …… 大さじ1
A 塩・こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 適量
バター …… 大さじ1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』で軽く熱っする。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～やや『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。



～うす焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から「中火」～「弱火」で熱ってください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

炒める

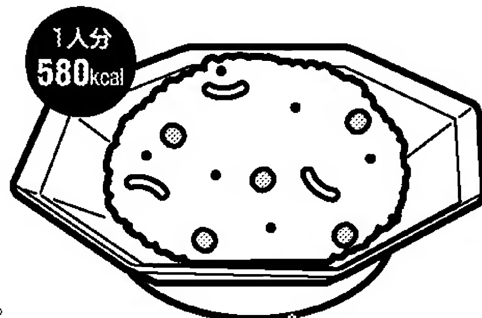
五目チャーハン

材料（2人分）

ごはん …… 400g
焼き豚（1cmの角切り） …… 50g
生しいたけ（1cmの角切り） …… 2枚
ねぎ（あらみじん切り） …… 1/2本
グリーンピース（缶詰） …… 大さじ1
むきえび …… 50g
酒 …… 小さじ1/2
卵 …… 1個
塩 …… 少々
サラダ油 …… 適量
ラード …… 大さじ2
A 塩 …… 小さじ1/3
A こしょう …… 少々
A しょうゆ …… 大さじ1/2

作りかた

①むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱っし、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』～『強火』で熱っし、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを『中火』で熱っし、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にAで味を整える。



☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げ付きが少なくできます。

炒める

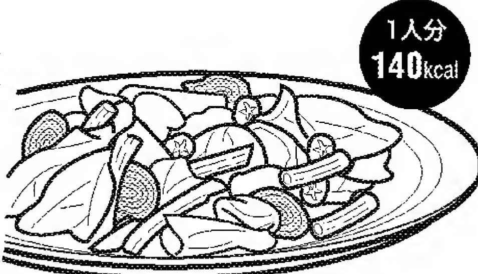
空芯菜とにんにくの炒めもの

材料（2人分）

空芯菜 …… 150g
サラダ油 …… 大さじ2
A たかのツメ …… 3～4本
A にんにく（薄切り） …… 1片
B 酒 …… 大さじ1
B 塩・こしょう …… 各少々

作りかた

①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱っし、Aを入れて香りを出してから、①の茎を入れて『強火』で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Bで味を整える。



揚げもの調理例

揚げる

天ぷら



材料（4人分）

揚げ油 ………… 800g（約0.9L）
えび ………… 4尾
なす ………… 2個
しそ ………… 4枚
生しいたけ ………… 4枚
三つ葉 ………… 適量
小麦粉（薄力粉） ………… 適量
卵 ………… 1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、野菜・えびを揚げる。

☆衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

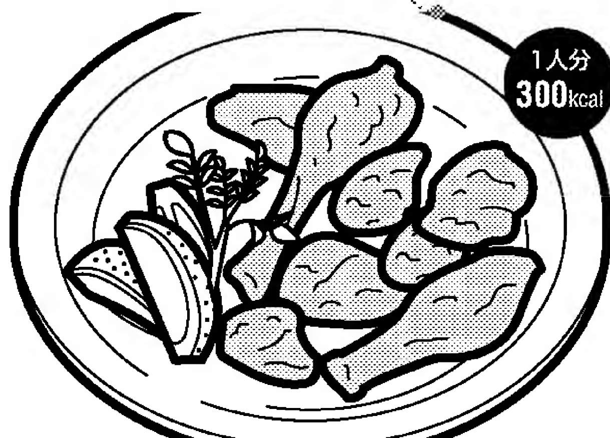
材料（4人分）

揚げ油 ………… 800g（約0.9L）
鶏もも肉（1枚約250g） ………… 2枚（500g）
Ⓐ しょうが汁 ………… 小さじ 1
Ⓐ 塩 ………… 小さじ ⅔
Ⓐ しょうゆ、酒 ………… 各大さじ 1
片栗粉 ………… 大さじ 3〜4

作りかた

①鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15〜30分おきます。
②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶします。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3〜4分かけて揚げる。

☆2〜3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。



揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。



特に下ごしらえの必要な材料

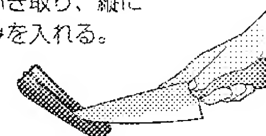
えび

尾の先を切って水分を出す。



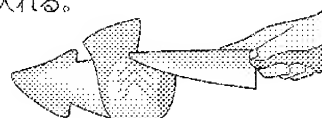
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



グリル **魚焼き自動調理例**

丸焼き

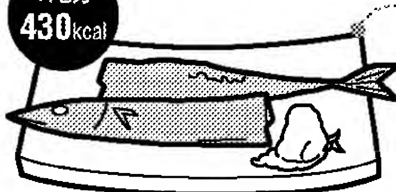
さんまの塩焼き

材料

さんま（1尾約180gのもの）………… 1〜5尾
塩 ………………………………………… 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「丸焼き」で焼き上げる。



1尾分 430kcal

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10〜20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、中位（80〜100g）の魚5尾に対し、小さじ1くらいです。（魚の重さの1〜2%）
☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

切身・ひもの

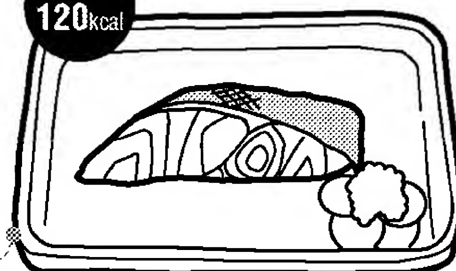
鮭の塩焼き

材料

塩鮭の切身（1枚約80gのもの）… 1〜5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。



1枚分 120kcal

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約60g）
…………………………………… 2〜8本

Ⓐ
- しょうゆ ……………… カップ 1/2
- みりん ………………… カップ 1/4
- 砂糖 …………………… 大さじ 2〜3
- サラダ油 ……………… 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分〜1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。



1本分 130kcal

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり（1切れ約100gのもの）………… 1〜5枚

Ⓐ
- しょうゆ ……………… 大さじ 4
- みりん ………………… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

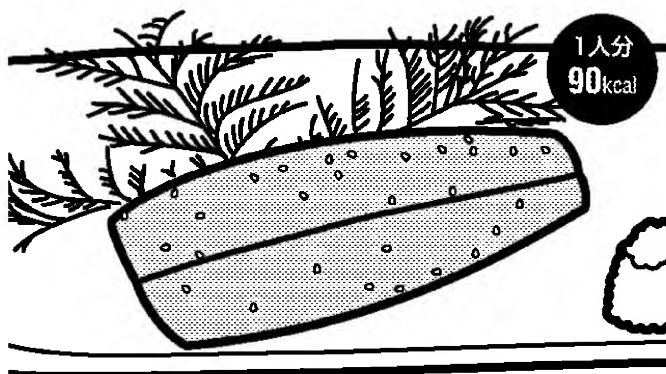


1枚分 310kcal

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

グリル　魚焼き手動調理例

手動調理　さんまのみりん干し



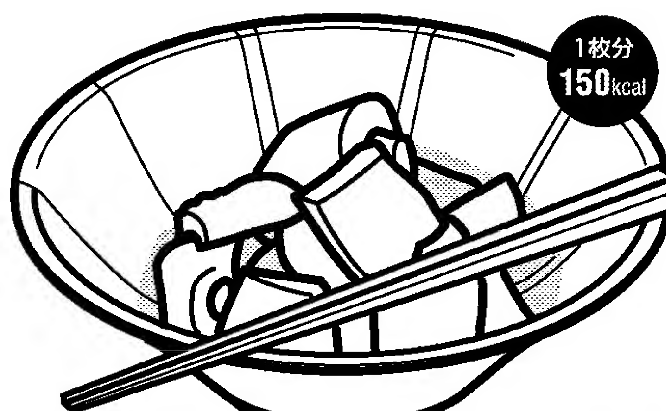
材料

さんまのみりん干し(生干し) ……… 2枚
大根おろし ……………………………… 適量

作りかた

①焼きかげん「強」で6～10分焼く。

手動調理　いかのみそ漬け焼き



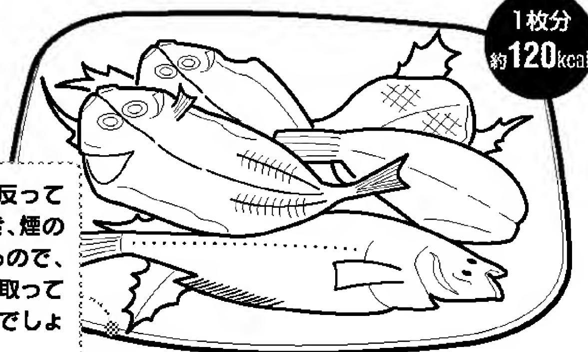
材料

いかのみそ漬け ………………………… 1枚

作りかた

①焼きかげん「強」で表側を14～16分焼く。

手動調理　ひものいろいろ



材料

ひもの(100～120gのもの) ……… 2～4枚

作りかた

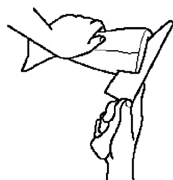
①焼網にひものをのせ、焼きかげん「強」で8～14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

"こんな魚のときは"

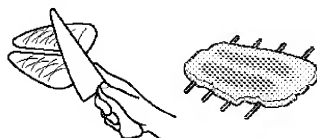
厚みのある魚は

表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。



加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

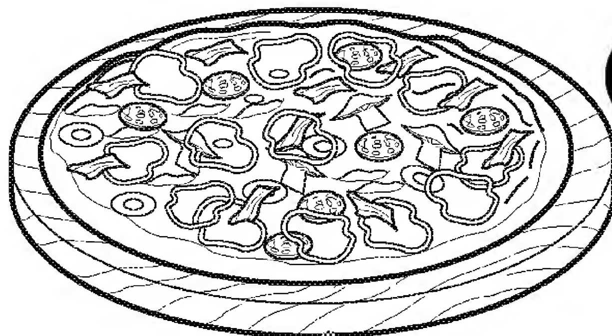
塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。



グリル グルメ自動調理例

ピザ

手作りかんたんピザ



1枚分 1030kcal

材料（直径26cm1枚分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（薄力粉）……30g
  - 小麦粉（強力粉）……70g
  - 砂糖……大さじ1弱
  - 塩……小さじ1/3
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ2/3
- Ⓑ
  - ぬるま湯（約40℃）……60〜65mL
  - オリーブ油……大さじ1弱
- 打ち粉用小麦粉（強力粉）……適量
- オリーブ油……適量
- ピザソース（市販のもの）……適量
- Ⓒ
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/6個
  - ベーコン（短冊切り）……30g
  - サラミソーセージ（薄切り）……8枚
  - ピーマン（輪切り）……小1個
  - マッシュルーム缶（スライス）……小1/2缶
- スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
- ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）……80g
- 塩、こしょう……各少々

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加加熱などで調節してください。

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



②6〜8分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）

③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2〜1.5倍になるのが目安）

④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）

⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。

⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩・こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。

⑦グルメメニューの「**ピザ**」で焼き上げる。

ホイル焼き

鶏のハーブ焼き

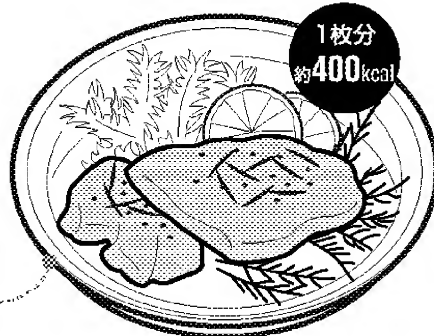
材料

- 鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…2枚（約500g）
- Ⓐ
  - 塩、こしょう……各適量
  - タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）……各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。

②皮側を上にして焼網にのせ、グルメメニューの「**ホイル焼き**」で焼き上げる。



1枚分 約400kcal

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）

鶏のハーブ焼きの応用メニュー

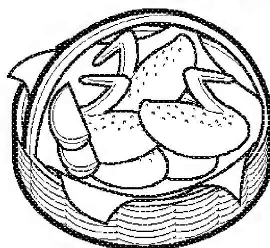
ホイル焼き

鶏手羽先のつけ焼き

1本分 約100kcal

材料・作りかた

鶏手羽先（8本・約480g）をたれ（しょうゆ：大さじ2、酒：大さじ1弱、みりん：小さじ1）に10〜15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼きます。



ホイル焼き

ピリ辛ウィング

1本分 約60kcal

材料・作りかた

鶏手羽元（8本・約480g）をたれ（にんにく（すりおろす）：1片、砂糖：小さじ2、しょうゆとみそ：各大さじ1、ごま油と豆板醤：各小さじ1）に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼きます。

